








キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)
朝食	ミートボール ワカメとカニカマのやわらか煮 冷奴又は温奴	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風	ポイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/9.7g/5.1g/10.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/4.6g/2.9g/13.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/7.0g/6.4g/8.6g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/5.2g/7.4g/11.5g/1.7g
				

日付 曜日	4月12日 (土)	4月13日 (日)	4月14日 (月)
朝食	あじさんが焼き 小松菜のしらす和え 大根サラダ	しそ入りしんじょ餡かけ チンゲン菜の生姜風味 白福豆	香味しゅうまい なめ茸おろし 青菜と昆布の煮浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.6g/5.9g/8.1g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/3.7g/2.4g/13.1g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/3.7g/3.8g/16.6g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)
昼食	さば塩焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味	春の洋風ちらし寿司 牛肉コロッケ いんげんの胡麻よごし	焼きそば ピーマンナムル フルーツミックス	ぶり照り揚げ 豆乳がんも煮 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	270Kcal/13.9g/16.5g/16.8g/2.2g	298Kcal/6.4g/14.2g/36.9g/3.2g	431Kcal/8.5g/13.6g/66.2g/4.0g	264Kcal/13.2g/16.0g/16.9g/2.0g
				


日付 曜日	4月12日 (土)	4月13日 (日)	4月14日 (月)
昼食	スパイシー唐揚げ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナツ和え	発芽玄米ご飯 ニシンごま味噌煮 里芋の鶏そぼろあんかけ 白菜の煮びたし	豚角煮丼 あさりとキャベツのだし煮 フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	214Kcal/14.6g/8.5g/20.4g/1.9g	221Kcal/13.1g/9.4g/19.8g/1.9g	251Kcal/7.8g/14.4g/19.5g/2.0g
			

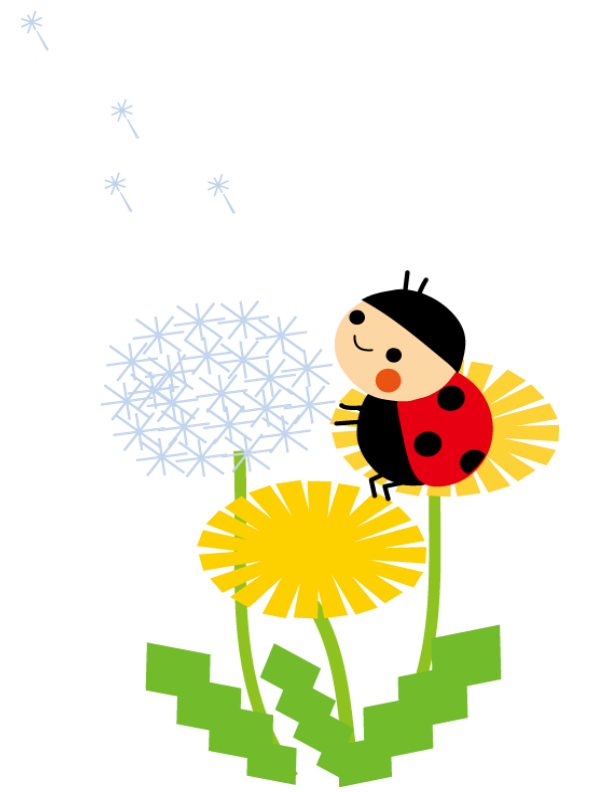


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)
夕食	五穀ご飯 チキンのBBQソース カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ふろふき大根 イタリアンサラダ	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 もやしの和え物	肉団子のコーンクリーム煮 きゅうりのゆかり風味 みかんゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/10.7g/15.5g/21.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/9.5g/10.1g/17.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/14.6g/11.6g/9.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/8.6g/6.2g/29.6g/1.9g
				

日付 曜日	4月12日 (土)	4月13日 (日)	4月14日 (月)
夕食	豚しゃぶと青葱の炒飯 焼き餃子 ワカメとオクラの酢の物	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ モロヘイヤの和え物	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 春菊信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/7.6g/11.9g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324Kcal/11.0g/22.1g/26.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/10.6g/6.8g/22.4g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません